

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konsep Anak Tunagrahita

1. Pengertian Anak Tunagrahita

Anak tunagrahita merupakan anak berkebutuhan khusus yang mempunyai kekurangan dalam pikiran atau intelektualnya. Anak tunagrahita adalah anak yang secara signifikan memiliki kecerdasan di bawah rata-rata anak pada umumnya dengan disertai hambatan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya (Apriyanto, 2012:21). Secara perkembangan intelektualnya anak tunagrahita lebih lambat dibandingkan dengan anak normal pada umumnya. Menurut Garnida (2015:8) anak tunagrahita (retardasi mental) adalah anak yang secara nyata mengalami hambatan dan keterbelakangan perkembangan mental-intelektual di bawah rata-rata anak pada umumnya, sehingga mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik.

Anak tunagrahita secara pendidikan harus mendapatkan pelayanan lebih dari pada anak normal di sekolah-sekolah reguler pada umumnya. Kekurangan yang dimiliki pada anak tunagrahita mengharuskan suatu layanan pembelajaran di sekolah dioptimalkan demi lancarnya suatu proses pembelajaran yang lebih baik bagi anak tunagrahita. Memiliki peserta didik dengan kekurangan secara intelektual seperti anak tunagrahita tersebut mengharuskan guru kelas ataupun guru pembimbing khusus (GPK) untuk selalu memperhatikan perkembangan intelektualnya secara terus-menerus agar tahu perubahan perkembangannya.

Mendidik anak tunagrahita merupakan suatu tanggung jawab bersama kita sebagai seorang manusia atau makhluk sosial yang selalu saling membutuhkan satu sama lainnya. Membantu anak tunagrahita dalam hal pendidikan merupakan yang utama agar kelak anak tunagrahita dapat tumbuh dan berkembang dengan baik seperti anak normal lainnya tanpa adanya diskriminasi. Pendidikan bagi anak tunagrahita membutuhkan suatu perhatian khusus terutama dari pemerintah dan masyarakat agar anak tunagrahita tidak merasa dipinggirkan atau tersisihkan dalam kehidupannya. Anak tunagrahita merupakan bagian dari bangsa Indonesia yang harus mendapatkan perhatian maupun perlakuan yang sama seperti anak-anak Indonesia yang lainnya.

Sekolah merupakan sarana yang baik untuk tumbuh kembang fisik maupun mental anak tunagrahita. Ketika di sekolah anak tunagrahita akan dididik dan dibina dengan baik oleh guru kelas maupun guru pembimbing khusus. Lingkungan sosial yang baik di sekolah dapat membentuk karakter individu anak tunagrahita secara baik. Ketika berada di sekolah anak tunagrahita akan mendapat pengawasan dari guru pembimbing khusus tujuannya untuk mengetahui perkembangan komunikasi dan interaksi sosial yang dilakukan bersama teman-temannya.

2. Klasifikasi Anak Tunagrahita

Klasifikasi anak tunagrahita telah lama dikenal dengan sebutan debil untuk anak tunagrahita ringan, imbesil untuk anak tunagrahita sedang, dan idiot untuk anak tunagrahita berat dan sangat berat (Apriyanto, 2012:30). Penggolongan anak tunagrahita untuk keperluan pembelajaran menurut Kemis dan Rosnawati (2013:11) sebagai berikut: (1) *Educable* ialah anak tunagrahita pada kelompok ini masih mempunyai kemampuan dalam akademik setara dengan anak reguler yang duduk di

kelas V Sekolah Dasar; (2) *Trainable* ialah anak tunagrahita yang mempunyai kemampuan dalam mengurus diri sendiri, pertahanan diri dan penyesuaian sosial. Sangat terbatas kemampuannya untuk mendapat pendidikan secara akademik; (3) *Custodial* ialah anak tunagrahita dengan pemberian latihan yang terus-menerus dan khusus, akan dapat melatih anak tentang dasar-dasar cara menolong diri sendiri dan kemampuan yang bersifat komunikatif.

Klasifikasi anak tunagrahita untuk keperluan pembelajaran menurut Kemis dan Rosnawati (2013:12) sebagai berikut:

- a) Taraf perbatasan (*borderline*) dalam pendidikan disebut sebagai lamban belajar (*slow learner*) dengan IQ 70-85.
- b) Anak tunagrahita yang mampu didik (*educable mentally retarded*) dengan IQ 50-70.
- c) Anak tunagrahita yang mampu latih (*trainable mentally retarded*) dengan IQ 30-50.
- d) Anak tunagrahita yang mampu rawat (*dependent or profoundly mentally retarded*) dengan IQ di bawah 25.

Klasifikasi anak tunagrahita menurut Garnida (2015:9) dengan diukur melalui tes intelegensi dapat dikelompokkan ke dalam tingkatan sebagai berikut:

- a) Tunagrahita ringan memiliki IQ 55-70.
- b) Tunagrahita sedang memiliki IQ 40-55.
- c) Tunagrahita berat memiliki IQ 25-40.
- d) Tunagrahita sangat berat IQ memiliki IQ kurang dari 25.

Klasifikasi tersebut menunjukkan berbagai macam tingkatan kecerdasan bagi anak tunagrahita. Penelitian ini menggunakan subjek anak tunagrahita ringan kelas V yang sedang melakukan pembelajaran bina diri memakai pakaian dalam kelas khusus.

3. Karakteristik Anak Tunagrahita

Anak tunagrahita mempunyai karakteristik yang berbeda dengan anak berkebutuhan khusus lainnya. Menurut Garnida (2015:9) seseorang dapat dikatakan sebagai anak tunagrahita apabila memiliki indikator yaitu: (1) Keterhambatan fungsi kecerdasan secara umum atau di bawah rata-rata; (2) Ketidakmampuan dalam berperilaku sosial/adaptif; (3) Hambatan dalam berperilaku sosial/adaptif terjadi pada usia perkembangan yaitu sampai dengan usia 18 tahun. Berbagai hambatan tersebut anak tunagrahita cenderung menyendiri apabila lingkungan sosial tempat mereka berkembang tidak mempedulikannya. Sudrajat dan Rosida (2013:23) memaparkan bahwa karakteristik anak tunagrahita antara lain seperti: (1) Lamban dalam mempelajari hal yang baru; (2) Kesulitan dalam menggeneralisasi dan mempelajari hal-hal yang baru; (3) Kemampuan bicaranya sangat kurang bagi anak tunagrahita berat; (4) Cacat fisik dan perkembangan gerak; (5) Kurang dalam kemampuan menolong diri sendiri; (6) Tingkah laku dan interaksi yang tidak lazim; (7) Tingkah laku kurang wajar yang terus menerus. Berbagai karakteristik tersebut mencerminkan bahwa layanan bagi anak tunagrahita layak diperhatikan lebih baik lagi. Salah satunya dengan kepedulian terhadap masa depan anak tunagrahita seperti selalu memberikan kasih sayang yang tulus kepadanya setiap hari.

Secara fisik dan penampilan anak tunagrahita juga berbeda dari anak berkebutuhan khusus lainnya. Garnida (2015:9) menyebutkan ciri-ciri fisik dan

penampilan anak tunagrahita yaitu: (a) Penampilan fisik tidak seimbang, seperti kepalanya terlalu kecil maupun terlalu besar; (b) Tidak dapat mengurus dirinya sendiri sesuai usia anak normal pada umumnya; (c) Tidak ada atau kurang sekali perhatiannya terhadap lingkungan sekitarnya; (d) Koordinasi gerakan yang kurang atau gerakan kadang-kadang sering tidak terkendali.

Banyaknya hambatan dalam melakukan sesuatu kegiatan membuat anak tunagrahita cenderung murung atau bahkan enggan melakukan kegiatan yang seharusnya aktifitas yang dilakukan anak seusianya sangatlah aktif. Ketika anak seusianya melakukan pembelajaran secara aktif seharusnya anak tunagrahita juga melakukan hal yang sama. Garnida (2015:10) menjelaskan kebutuhan pembelajaran bagi anak tunagrahita sebagai berikut:

- a) Perbedaan anak tunagrahita dengan anak normal lainnya dalam proses belajar adalah terletak pada hambatan dan masalah atau karakteristik belajarnya.
- b) Perbedaan karakteristik belajar anak tunagrahita dengan anak sebayanya adalah anak tunagrahita mengalami masalah dalam hal yaitu: (1) Tingkat kemahirannya dalam memecahkan masalah; (2) Melakukan generalisasi dan mentrasfer sesuatu yang baru; (3) Minat dan perhatian terhadap penyelesaian tugas.

4. Model Layanan Pendidikan Untuk Anak Tunagrahita

Bentuk layanan pendidikan bagi anak tunagrahita menurut Kemis dan Rosnawati (2013:18) antara lain:

- a) *Occupational Therapy* (Terapi Gerak)

Terapi gerak merupakan bentuk pembinaan terhadap anak tunagrahita dengan cara melakukan gerakan secara normal dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

b) *Play Therapy* (Terapi Bermain)

Terapi bermain merupakan bentuk pembinaan terhadap anak tunagrahita dengan cara bermain untuk belajar dengan menggunakan permainan agar menyenangkan.

c) *Activity Daily Living* (ADL) atau kemampuan merawat diri

Kemampuan merawat diri merupakan bentuk pelatihan dan pembinaan terhadap anak tunagrahita agar dapat merawat dirinya sendiri tanpa harus menunggu bantuan dari orang lain dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

d) *Life Skill* (Keterampilan Hidup)

Keterampilan hidup merupakan bentuk pelatihan dan pembinaan terhadap anak tunagrahita supaya memiliki keterampilan hidup yang dapat dipergunakan untuk memenuhi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari.

e) *Vocational Therapy* (Terapi Bekerja)

Terapi bekerja merupakan bentuk pelatihan dan pembinaan terhadap anak tunagrahita agar dapat mendapatkan keahlian untuk dipergunakan bekerja dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri.

Pelayanan terhadap anak tunagrahita tersebut harus mempunyai suatu tempat untuk dapat melaksanakan pelayanan pendidikan secara optimal. Kemis dan Rosnawati (2013:19-20) menjelaskan bahwa bentuk tempat pelayanan pendidikan sebagai berikut:

a) Kelas Transisi (Kelas Khusus)

Kelas transisi merupakan kelas khusus bagi anak tunagrahita yang berada di sekolah reguler sebagai kelas untuk persiapan dan pengenalan pengajaran dengan acuan kurikulum modifikasi sesuai kebutuhan anak tunagrahita.

b) Sekolah Khusus (Sekolah Luar Biasa)

Sekolah khusus atau sekolah luar biasa merupakan sekolah yang dibuat khusus untuk pelayanan anak tunagrahita maupun untuk anak berkebutuhan khusus lainnya. Bagi anak tunagrahita ringan dapat bersekolah di SLB-C sedangkan bagi anak tunagrahita sedang dapat bersekolah di SLB-C1.

c) Pendidikan Terpadu

Pendidikan terpadu merupakan kegiatan belajar bersama-sama dengan anak reguler di kelas yang sama dengan bimbingan guru di sekolah reguler. Jika anak tunagrahita mempunyai kesulitan akan mendapatkan bimbingan dari Guru Pembimbing Khusus (GPK) dari SLB terdekat.

d) Program Sekolah di Rumah

Program sekolah di rumah diperuntukkan bagi anak tunagrahita yang tidak mampu mengikuti pendidikan di sekolah khusus karena keterbatasannya seperti anak tunagrahita tersebut sedang sakit.

e) Pendidikan Inklusif (Lembaga Pendidikan atau Sekolah Inklusif)

Pendidikan inklusif merupakan layanan pendidikan yang diselenggarakan di sekolah reguler. Anak tunagrahita belajar bersama-sama dengan anak reguler dalam kelas dan guru kelas/pembimbing kelas yang sama.

f) Panti (Griya) Rehabilitasi

Panti rehabilitasi diperuntukkan bagi anak tunagrahita tingkat berat dan sangat berat yang mempunyai kemampuan yang sangat rendah sekali. Pada umumnya anak tunagrahita yang mempunyai kelainan ganda seperti gangguan penglihatan, pendengaran dan motorik.

Pelayanan pendidikan dalam penelitian ini dengan menggunakan program pendidikan inklusif yang diselenggarakan di sekolah dasar. Proses pembelajaran di sekolah dasar inklusif tersebut dilakukan dalam kelas khusus yang pembelajarannya dikhususkan hanya untuk anak berkebutuhan khusus. Agar proses pembelajaran bagi anak berkebutuhan khusus di dalam kelas khusus tersebut dapat optimal.

5. Masalah-masalah Yang Dihadapi Anak Tunagrahita

Anak tunagrahita yang mempunyai intelektual yang sangat rendah dengan disertai perkembangan perilaku adaptif yang rendah pula akan berakibat langsung terhadap kehidupan sehari-hari mereka. Anak tunagrahita dengan hambatan tersebut akan mengalami kesulitan-kesulitan maupun masalah-masalah dalam menjalani hidupnya. Masalah-masalah tersebut menurut Kemis dan Rosnawati (2013:21-31) adalah sebagai berikut:

a) Masalah Belajar

Kegiatan belajar anak tunagrahita banyak mengalami masalah dengan kesulitan mereka dalam berfikir secara abstrak dan harus belajar dengan objek yang bersifat konkrit. Masalah-masalah belajar yang dialami anak tunagrahita tersebut ada beberapa hal yang dapat dipertimbangkan dalam proses pembelajaran mereka menurut Kemis dan Rosnawati (2013:26) seperti: (1) Bahan yang diajarkan perlu dipecah-pecah menjadi bagian-bagian kecil dan ditata secara berurutan; (2) Setiap bagian dari bahan ajar tersebut diajarkan satu demi satu dan dilakukan secara berulang-ulang; (3) Kegiatan belajar hendaknya dilakukan dalam situasi yang konkrit; (4) Berikan kepadanya dorongan atau semangat ketika mereka sedang mempelajari sesuatu; (5) Ciptakan suasana belajar yang menyenangkan dengan

menghindari kegiatan belajar yang terlalu formal; (6) Gunakan alat peraga dalam mengkonkritkan konsep dalam pembelajaran.

b) Masalah Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan kesulitan tersendiri bagi anak tunagrahita ketika mereka dihadapkan dalam memahami dan mengartikan suatu norma lingkungan. Masalah penyesuaian diri tersebut terkadang anak tunagrahita sering melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan norma tempat mereka tinggal. Kebanyakan orang menganggap tingkah laku anak tunagrahita tersebut dianggap aneh dan tidak lazim dilihat dari ukuran normatif yang tidak sesuai dengan perkembangan umurnya.

c) Gangguan Bicara dan Bahasa

Gangguan bicara dan bahasa pada anak tunagrahita terlihat ketika mereka kesulitan dalam memahami dan mengungkapkan kembali dari suatu komunikasi. Anak tunagrahita kesulitan dalam mengartikulasikan bunyi bahasa dengan benar. Mereka juga kesulitan dalam memahami dan menggunakan kosa kata serta kesulitan dalam memahami aturan sintaksis dari bahasa yang digunakan.

d) Masalah Kepribadian

Anak tunagrahita mempunyai kepribadian yang berbeda dari anak pada umumnya. Kepribadian tersebut berhubungan dengan faktor lingkungan maupun pengalaman ketika masih kecil. Masalah kepribadian anak tunagrahita menurut Kemis dan Rosnawati (2013:32-36) yaitu:

1) Isolasi dan Penolakan

Masyarakat pada umumnya cenderung melihat aneh perilaku anak tunagrahita dalam bergaul dengan teman sebayanya. Adanya perilaku yang berbeda tersebut seringkali anak tunagrahita mendapatkan penolakan dari sebagian masyarakat di lingkungan anak tunagrahita tersebut. Bahkan ada yang secara sosial diisolasi dan ditolak kehadirannya. Perlakuan tersebut menyebabkan munculnya penyimpangan pola penyesuaian diri anak tunagrahita terhadap masyarakat.

2) Labeling dan Stigma

Anak tunagrahita sering mendapatkan label negatif dari masyarakat yang tidak paham pada umumnya. Pemberian label yang terus menerus tersebut akan memunculkan stigma atau pembentukan persepsi masyarakat tentang anak tunagrahita. Adanya stigma tersebut sebagian masyarakat cenderung melarang anaknya untuk bergaul dan bermain dengan anak tunagrahita.

3) Stres Keluarga

Keluarga merupakan bagian terpenting dalam perkembangan seorang anak. Keluarga akan membesarkan anak dengan penuh kasih sayang dan kehadiran anak tersebut diterima oleh kedua orang tuanya. Apabila anak tersebut ditolak atau terlalu dilindungi oleh kedua orang tuanya, maka ketika dewasa anak tersebut akan sulit menyesuaikan diri. Kehadiran seorang anak tunagrahita dalam sebuah keluarga cenderung menimbulkan ketegangan pada keluarga tersebut. Karena orang tua pada umumnya mengalami perasaan bersalah atau merasa kecewa yang mendalam atas kehadiran anak tunagrahita tersebut. Stres dan ketegangan dalam keluarga akan berdampak dengan suatu perlindungan yang berlebihan kepada anak

tunagrahita tersebut. Adanya sikap keluarga yang seperti ini dapat mengakibatkan masalah perilaku dan emosi pada anak bersangkutan.

4) Frustrasi dan Kegagalan

Adanya hambatan dalam perilaku adaptif pada anak tunagrahita yang cenderung tidak dapat memenuhi tugas-tugas yang dituntut oleh masyarakat atau teman sebayanya. Maka anak tunagrahita cenderung mengalami kegagalan dan frustrasi dalam memenuhi tuntutan masyarakat atau teman sebayanya tersebut. Dampak jangka panjangnya akan mempengaruhi perkembangan kepribadian mereka.

5) Disfungsi Otak

Disfungsi otak atau kerusakan otak merupakan faktor timbulnya gangguan perilaku pada anak tunagrahita. Anak tunagrahita yang mengalami kerusakan otak cenderung mengalami perilaku yang hiperaktif dan labilnya emosi.

6) Kesadaran Rendah

Kesadaran rendah anak tunagrahita dipengaruhi faktor proses kognitif yang rendah berdampak terhadap proses kepribadian yang rendah pula. Pola kepribadian yang rendah atau tidak matang tersebut akan membuat kesadaran yang rendah pada anak tunagrahita.

B. Konsep Bina Diri

1. Pengertian Bina Diri

Bina diri merupakan kegiatan pembelajaran yang mengajarkan dan melatih anak berkebutuhan khusus untuk dapat mandiri dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Menurut Sudrajat dan Rosida (2013:53) “bina diri adalah suatu pembinaan dan pelatihan tentang kegiatan kehidupan sehari-hari yang diberikan pada anak

berkebutuhan khusus yang bersekolah di Sekolah Luar Biasa (SLB) maupun di sekolah inklusif/sekolah reguler yang menyelenggarakan layanan pendidikan untuk anak berkebutuhan khusus”.

2. Tujuan Bina Diri

Tujuan bina diri ini diberikan pada anak berkebutuhan khusus agar mereka mampu melakukan kegiatan kebutuhan sehari-hari serta tidak tergantung lagi pada bantuan orang lain dan dapat menumbuhkan rasa percaya diri mereka (Sudrajat dan Rosida, 2013:57). Adanya bina diri anak berkebutuhan khusus menjadi lebih tahu cara-cara melakukan kegiatan yang berkaitan dengan kebutuhan hidup mereka sehari-hari tanpa harus menunggu bantuan dari orang lain.

3. Prinsip Dasar Bina Diri

Selain pengertian dan tujuan bina diri terdapat prinsip dasar bina diri. Menurut Sudrajat dan Rosida (2013:58-59) tentang prinsip dasar bina diri yaitu:

a) Prinsip Fungsional Bina Diri

Prinsip fungsional merupakan layanan yang diberikan dalam bentuk latihan-latihan fungsi otot dan sendi. Tujuannya supaya meningkatkan fungsi gerak otot dan sendi agar mencapai kemampuan gerak yang optimal sesuai dengan standar gerak ROM (*Range Of Motion*).

b) Prinsip Suportif Bina Diri

Prinsip suportif merupakan latihan atau pembinaan untuk meningkatkan motivasi dan percaya diri bahwa dirinya mempunyai kemampuan yang dapat dikembangkan. Tujuannya untuk menanamkan rasa percaya diri dan motivasi

sehingga mempunyai keyakinan bahwa gangguan/kecacatan yang dialaminya tidak menjadi hambatan untuk berprestasi.

c) Prinsip Evaluasi Bina Diri

Prinsip evaluasi merupakan layanan atau pembinaan secara terstruktur dan berkelanjutan diadakan evaluasi tentang keberhasilan yang telah dicapai dengan standar perkembangan atau kemampuan standar normal.

d) Prinsip *Activity of Daily Living* (ADL)

Prinsip *activity of daily living* merupakan pembinaan atau latihan yang diberikan mengacu ke segala aktifitas yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan tersebut dilakukan mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali.

4. Pengembangan Program Bina Diri

Program bina diri bagian dari suatu program pendidikan yang diberikan kepada anak tunagrahita untuk menumbuhkan kemampuan motorik serta sikap percaya diri agar anak tunagrahita tersebut dapat melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik tanpa harus menunggu bantuan dari orang lain. Pengembangan program bina diri menurut Sudrajat dan Rosida (2013:59) merupakan suatu program pembinaan yang berkesinambungan agar anak tunagrahita dapat mengembangkan potensinya secara optimal dan untuk membantu anak tunagrahita agar dapat hidup lebih wajar dan mandiri.

5. Program Khusus Bina Diri

Program khusus bina diri merupakan suatu program yang bertujuan untuk mengenalkan cara-cara dalam pelaksanaan pembelajaran bina diri (Sudrajat dan Rosida, 2013:61). Penerapan pembelajaran bina diri akan mengajarkan dan melatih

seseorang untuk memenuhi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya menurut Sudrajat dan Rosida (2013:61) program khusus bina diri meliputi cara mengurus diri, merawat diri, menolong diri, berkomunikasi dan beradaptasi. Adanya program khusus bina diri tersebut anak tunagrahita akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dan mempunyai kecakapan mengurus dirinya sendiri tanpa harus menunggu bantuan dari orang lain.

6. Ruang Lingkup Program Bina Diri

Ruang lingkup program bina diri merupakan bahan ajar pembelajaran tentang bina diri bagi anak tunagrahita. Menurut Sudrajat dan Rosida (2013:61-67) ruang lingkup tersebut yaitu:

a) Merawat Diri

Merawat diri merupakan kemampuan dalam melakukan suatu kegiatan sehari-hari yang mendasar bagi orang pada umumnya contohnya: (a) Mengenal dan menggunakan alat-alat makan maupun alat-alat minum; (b) Melakukan kebersihan diri sendiri seperti mandi, menggosok gigi, membersihkan setelah buang air kecil dan besar dan merawat rambut tanpa bantuan orang lain.

b) Mengurus Diri

Mengurus diri merupakan kemampuan dalam suatu kegiatan sehari-hari yang berkaitan dengan keterampilan dirinya misalnya seperti: (a) Cara berpakaian meliputi kemampuan bermacam-macam pakaian sesuai dengan kondisi dan situasi; (b) Cara berhias meliputi kemampuan mengenal alat-alat kecantikan (bagi wanita) dan mampu menggunakan sesuai dengan kebutuhan.

c) Menolong Diri

Menolong diri merupakan kemampuan mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari misalnya: (a) Menghindari dan mengendalikan diri dari bahaya air, api, listrik, binatang peliharaan dan binatang buas; (b) Melakukan kegiatan sehari-hari di rumah seperti mencuci pakaian dan perabotan rumah tangga, menyapu dan mengepel lantai, membersihkan halaman rumah dan memasak makanan yang sederhana.

d) Komunikasi

Komunikasi merupakan kemampuan dalam suatu kegiatan sehari-hari yang berkaitan dengan cara mengungkapkan keinginan dan memahami isi dan maksudnya. Kemampuan berkomunikasi menurut Sudrajat dan Rosida (2013:64-65) yaitu: (1) Komunikasi ekspresif yaitu cara mengungkapkan keinginan tentang pertanyaan berkaitan dengan dirinya dan keluarganya; (2) Komunikasi reseptif yaitu cara memahami simbol-simbol yang ada di lingkungan sekitarnya seperti adanya tanda lalu lintas, tanda kamar kecil pria dan wanita, memahami percakapan orang lain dan memahami makna simbol-simbol peraturan di lingkungannya.

e) Sosialisasi dan Adaptasi

Sosialisasi dan adaptasi merupakan kemampuan interaksi seseorang dengan lingkungan sekitarnya seperti kegiatan bermain dengan teman, kerja sama dengan keluarga maupun masyarakat, menghargai pendapat orang lain, menengok orang sakit, menolong orang, menghormati orang tua dan bersikap yang baik dengan sesama manusia.

f) Keterampilan Hidup

Keterampilan hidup merupakan kemampuan seseorang dalam mengatasi segala hal yang berkaitan dengan kebutuhan hidupnya seperti kemampuan dalam mengatur dan menggunakan uang, belanja dan mengatur hasil dari pembelanjannya, serta belanja di warung dan di supermarket terdekat. Selain kemampuan tersebut harus didukung juga dengan kemampuan bekerja untuk mendapatkan penghasilan yang layak agar dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari tanpa harus bergantung pada orang lain.

g) Mengisi Waktu Luang

Waktu luang merupakan waktu sisa setelah menyelesaikan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi sebagian orang memanfaatkan waktu luang untuk mengusir kejenuhan dari suatu kegiatan rutinitas sehari-hari yang dialaminya dapat dimanfaatkan untuk menambah kemampuannya agar lebih berkembang seperti melakukan olah raga, kesenian dan keterampilan hidup yang lain sebagai bekal hidupnya dikemudian hari.

7. Pembelajaran Bina Diri

a) Metode Pembelajaran Bina Diri

Metode pembelajaran bina diri merupakan cara melakukan suatu kegiatan pembelajaran tentang pembinaan dan pelatihan diri sendiri secara efektif agar dapat memperoleh hasil yang optimal. Menurut Sudrajat dan Rosida (2013:85) metode pembelajaran yang dipandang dapat membelajarkan peserta didik melalui proses pembelajaran yang dilaksanakan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif dan hasil belajarpun diharapkan lebih ditingkatkan lagi. Berarti ketika proses

pembelajaran guru harus lebih kreatif dalam memanfaatkan waktu maupun media pembelajaran yang ada agar anak tunagrahita dapat mendapatkan pembinaan dan pelatihan bina diri secara maksimal.

Menurut Kemis dan Rosnawati (2013:44-45) ada beberapa kompetensi yang harus dikuasai oleh guru berkebutuhan khusus sebelum melaksanakan pelayanan pendidikan untuk anak tunagrahita yaitu:

- 1) Mampu memahami karakteristik setiap anak tunagrahita dengan detail dan mendalam secara komprehensif/keseluruhan (keadaan fisiknya, motoriknya dan afektifnya).
- 2) Mampu memahami/menyusun dan melaksanakan esensi program asesmen sebagai titik tolak acuan dalam pelayanan pendidikan bagi anak tunagrahita.
- 3) Mampu mengembangkan kurikulum pendidikan anak tunagrahita yang sesuai dengan kebutuhan dan masalah yang dihadapi anak tunagrahita.
- 4) Mampu menyusun perangkat pembelajaran berdasarkan hasil asesmen yang dikembangkan dalam perangkat pembelajaran.
- 5) Mampu menerapkan metode yang cocok dan bermakna dalam pelaksanaan pembelajaran bagi anak tunagrahita.

Metode pembelajaran bagi anak tunagrahita terdapat prinsip-prinsip khusus yang harus diketahui oleh pendidik. Menurut Garnida (2015:118) prinsip-prinsip khusus bagi anak tunagrahita tersebut yaitu:

1) Prinsip Kasih Sayang

Anak tunagrahita yang memiliki kekurangan dalam segi intelektual sering mengalami kesulitan dalam melaksanakan tugas-tugas akademiknya. Kesulitan

yang mereka alami tersebut berdampak pada menurunnya semangat belajarnya. Guru harus lebih intensif dalam pengawasan bagi anak tunagrahita. Cara yang harus dilakukan dalam membangkitkan semangat anak tunagrahita melalui sikap yang lembut, sabar, rela berkorban, ramah dan supel sehingga tumbuh kepercayaan diri anak tunagrahita tersebut.

2) Prinsip Keperagaan

Anak tunagrahita mempunyai kelemahan dalam hal berpikir secara abstrak. Mereka selalu kesulitan dalam membayangkan sesuatu hal tanpa adanya gambar atau contoh konkrit. Melihat keadaan seperti ini guru harus mengaitkan suatu materi pembelajaran dengan keadaan yang ada di lingkungan sekitarnya. Sebab anak tunagrahita lebih tertarik pada hal-hal yang bersifat konkrit. Menggunakan alat peraga akan mempermudah anak tunagrahita mencerna maksud dari materi pelajaran yang disampaikan oleh guru.

3) Prinsip Habilitasi dan Rehabilitasi

Anak tunagrahita memiliki kemampuan yang terbatas tetapi dalam bidang-bidang tertentu mereka memiliki kemampuan atau potensi yang masih dapat dikembangkan lagi. Menurut Garnida (2015:119) menyebutkan tentang habilitasi dan rehabilitasi sebagai berikut:

Habilitasi adalah usaha yang dilakukan seseorang agar anak menyadari bahwa mereka masih memiliki kemampuan atau potensi yang dapat dikembangkan meski kemampuan atau potensi tersebut terbatas. Rehabilitasi adalah usaha yang dilakukan dengan berbagai macam bentuk dan cara, sedikit demi sedikit mengembalikan kemampuan yang hilang atau belum berfungsi optimal.

Bahwa kemampuan anak tunagrahita yang terbatas sebenarnya dapat dikembangkan lebih maksimal lagi agar potensi yang dimilikinya tersebut bisa mengangkat semangat hidup bagi anak tunagrahita untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-harinya tanpa harus menunggu bantuan yang datang dari orang lain.

Prinsip-prinsip khusus tersebut lebih baik digunakan oleh guru pembimbing khusus dalam melaksanakan pembelajaran bina diri. Karena prinsip-prinsip khusus ini sebagai panduan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran bina diri bagi anak tunagrahita. Selain prinsip-prinsip khusus tersebut terdapat pula penguatan dalam pembelajaran bina diri yang bertujuan untuk memotivasi anak tunagrahita agar belajar lebih baik.

Penguatan dalam pembelajaran bina diri sangat diperlukan, karena penguatan dalam pembelajaran bina diri tersebut dapat membentuk karakter individu yang positif bagi anak tunagrahita. Menurut Sudrajat dan Rosida (2013:90) tujuan memberikan penguatan sebagai berikut:

- 1) Memberikan umpan balik bagi peserta didik atas perilakunya, sehingga dapat mengendalikan perilaku peserta didik tersebut dari negatif menjadi positif.
- 2) Meningkatkan dan memusatkan perhatian peserta didik terhadap materi pembelajaran yang sedang dibahas.
- 3) Mendorong, membangkitkan dan meningkatkan motivasi belajar peserta didik sehingga memudahkan peserta didik belajar.
- 4) Memberikan imbalan atau *reward* dan membesarkan hati peserta didik agar lebih aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Penguatan terdapat dua jenis yaitu:
 - (a) Penguatan non verbal (gerakan kepala, wajah ceria/cerah, tersenyum, tertawa,

kontak pandang mata, mengangkat ibu jari atau jempol tangan, tepuk tangan, penguatan dengan sentuhan, penguatan dengan pendekatan kepada peserta didik dan penguatan dengan memberi hadiah); (b) Penguatan verbal (kata-kata pujian, kata-kata penghargaan dan kata-kata persetujuan).

Selain penguatan ada pula metode pembelajaran bina diri. Sudrajat dan Rosida (2013:96) menyebutkan ada beberapa metode pembelajaran bina diri yang dapat digunakan anatara lain:

1) Metode Ceramah

Metode ceramah merupakan cara penyampaian pelajaran dengan melalui penuturan dan disesuaikan dengan kemampuan anak dalam menerima informasi tersebut.

2) Metode Simulasi

Metode simulasi berguna untuk memberikan pemahaman suatu konsep dan cara pemecahannya melalui dengan mencontohkan sesuatu kegiatan dan ditirukan oleh peserta didik.

3) Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab merupakan suatu cara penyajian bahan pelajaran melalui bentuk pertanyaan yang perlu dijawab oleh peserta didik. Tanya jawab dapat mengaktifkan peserta didik untuk berani bertanya.

4) Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi berguna untuk memperlihatkan proses cara kerja suatu benda dengan cara memperagakan secara langsung contoh kegiatan kepada peserta didiknya.

5) Metode Karyawisata

Metode karyawisata merupakan suatu kegiatan dengan cara peserta didik dibawa langsung ke lapangan untuk mengetahui objek yang terdapat di luar kelas agar peserta didik dapat mengamati dan mengalami secara langsung.

6) Metode Latihan

Metode latihan merupakan pembiasaan melakukan kegiatan tertentu agar peserta didik terbiasa dengan kegiatan tersebut. Metode latihan ini dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.

Melaksanakan metode pembelajaran bina diri tidak terlepas dari suatu pembelajaran yang berkaitan dengan keterampilan. Melaksanakan pembelajaran yang berkaitan dengan keterampilan menurut Sudrajat dan Rosida (2013:98-102) harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1) Tahap Persepsi

Tahap persepsi ini peserta didik dikondisikan untuk menerima stimulus indrawi yang meliputi persepsi visual (penglihatan), auditif (pendengaran), taktif (raba) dan kinestetik (kesan terhadap gerak) dengan dikoordinasikan dengan baik.

2) Tahap Kesiagaan

Tahap kesiagaan ini peserta didik dibawa ke dalam suasana siap secara fisik, mental dan emosi untuk melakukan suatu kegiatan. Bentuk konkrit pelaksanaan tahap ini antara lain latihan peniruan gerak dan pengulangan gerak. Peserta didik perlu dibimbing dalam melakukan gerakan-gerakan tersebut.

3) Tahap Sambutan (*guided response*)

Tahap sambutan ini peserta didik dibawa untuk memulai suatu kecakapan. Kecakapan untuk mengikuti contoh tindakan yang akan diperagakan oleh guru. Kegiatan ini diawali oleh guru kemudian ditirukan peserta didik untuk mencoba sendiri. Tahap ini peserta didik harus selalu latihan dengan mengulang-ulang tindakan tersebut.

4) Tahap Tindakan Mekanis

Tahap tindakan mekanis ini peserta didik dilatih untuk memiliki keterampilan-keterampilan tertentu secara bertahap dan konstan. Kecakapan tersebut menjadi suatu kebiasaannya seperti menggosok gigi setiap selesai makan.

5) Tahap Sambutan Yang Kompleks

Tahap sambutan yang kompleks ini merupakan kelanjutan dari tindakan mekanis. Proses pembelajaran ini ditujukan kepada peserta didik untuk memiliki kecakapan tentang hal-hal yang sama dengan kualitas yang lebih baik, efisien dan relatif bervariasi.

6) Tahap Variasi

Tahap variasi merupakan kecakapan atau keterampilan yang telah dimiliki akan dimanifestasikan sesuai dengan situasi dan masalah yang dihadapi. Misalnya dengan kebiasaan peserta didik yang dilatih untuk menyisir rambut setelah mandi dan sudah terampil menggunakan sisirnya tanpa bantuan orang lain. Kebiasaan tersebut akan digunakan peserta didik secara spontan setelah mandi walaupun tidak di depan cermin ketika menyisir rambutnya.

7) Tahap Originasi

Tahap originasi merupakan keterampilan-keterampilan yang dimiliki harus diaplikasikan sesuai dengan situasi dan problematika yang dihadapinya. Melaksanakan tahap ini perlu menerapkan model pendekatan analisis tugas (*task of analysis*). Pendekatan ini menekankan bahwa suatu keterampilan atau kecakapan yang akan diajarkan dirinci dan diurutkan berdasarkan urutan dan tingkat kesulitannya.

8) Analisa Tugas

Analisa tugas merupakan teknik memecahkan suatu tugas atau kegiatan menjadi langkah-langkah kecil berurutan dan mengajarkan tiap langkah itu hingga peserta didik dapat mengerjakan seluruhnya. Analisa tugas ini salah satu teknik mengajar yang baik sekali digunakan untuk mengajar anak tunagrahita. Perencanaan analisa tugas harus disesuaikan dengan tingkat kecerdasan anak tunagrahita.

Proses pelaksanaan pembelajaran bina diri harus memperhatikan tahap-tahap yang akan digunakan agar sesuai dengan kebutuhan pembelajaran bina diri. Kesesuaian tahapan tersebut akan mempermudah guru dan peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran dengan baik.

b) Materi Pembelajaran Bina Diri

1) Materi Bina Diri

Materi bina diri meliputi kegiatan yang dilakukan sehari-hari seperti tentang kebersihan badan, makan dan minum, berpakaian, berhias, keselamatan diri dan adaptasi terhadap lingkungan. Menurut Sudrajat dan Rosida (2013:113-114) materi bina diri antara lain:

- a) Kebersihan Badan (cuci tangan, cuci kaki, cuci muka, cuci rambut, sikat gigi, mandi dan menggunakan toilet).
- b) Berpakaian (memakai baju kaos, memakai baju kemeja, memakai celana/rok, memakai kaos kaki dan memakai sepatu).
- c) Berhias (menyisir rambut, memakai minyak rambut, memakai bedak (wanita) dan memakai aksesoris).
- d) Makan dan Minum (makan menggunakan tangan, makan menggunakan sendok maupun menggunakan garpu dan minum menggunakan gelas, cangkir maupun menggunakan sedotan).
- e) Keselamatan Diri (menghindari bahaya benda tajam atau runcing, menghindari bahaya api maupun bahaya listrik, menghindari bahaya lalu lintas dan menghindari bahaya binatang buas).
- f) Adaptasi Lingkungan (adaptasi secara perorangan dan adaptasi hidup bersama dengan orang lain).

2) Materi Menggunakan Pakaian

Menggunakan pakaian bagi manusia merupakan suatu keharusan untuk menutupi badan agar tidak kedinginan maupun terkena sinar matahari dan debu. Sebagai seorang muslim maupun muslimah berpakaian selain untuk menutupi badan bertujuan juga untuk menutupi aurat. Materi pembelajaran menggunakan pakaian bagi anak tunagrahita sebagai berikut:

- a) Guru memperkenalkan kepada peserta didik mengenai pakaian yang akan digunakan dalam pembelajaran menggunakan pakaian. Kemudian peserta didik

diajak memegang pakaian dan menyebutkan pakaian tersebut kepada setiap peserta didik hingga benar secara berulang-ulang.

- b) Guru kemudian memberikan contoh cara memakai pakaian yang benar dengan menggunakan pakaian yang sebenarnya bukan gambar atau mainan. Peserta didik diajak menirukan gerakan yang dilakukan oleh guru hingga peserta didik mengerti.
 - c) Guru mengajak peserta didik untuk memakai pakaiannya sendiri yang telah disiapkan oleh guru sebelum pembelajaran dilakukan.
 - d) Guru memantau setiap peserta didik dalam melakukan gerakan memakai pakaian tersebut tanpa bantuan guru maupun temannya hingga peserta didik benar-benar mampu memakainya.
 - e) Guru memberikan penguatan positif apabila peserta didik berhasil memakai pakaian tersebut dengan benar seperti tepuk tangan, pujian maupun pelukan.
- 3) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan Program Pembelajaran Individual (PPI)

Guru sebelum melakukan pembelajaran harus membuat RPP terlebih dahulu agar guru mengetahui materi yang akan diajarkan kepada peserta didiknya. Apabila dalam membuat RPP bagi anak tunagrahita guru memodifikasi bentuk RPP tersebut disesuaikan dengan materi atau pelajaran tentang bina diri.

Selain RPP guru bisa juga membuat PPI apabila ada materi khusus bagi anak tunagrahita tersebut yang akan diajarkan secara khusus di kelas khusus. Pembelajaran yang menggunakan PPI tersebut disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Garnida (2015:111) menyebutkan:

Penyusunan program pembelajaran individual dilakukan di awal semester dan dievaluasi pada saat program berakhir, di mana waktu evaluasi disesuaikan dengan kebutuhan siswa, sehingga bisa dilakukan setiap satu bulan atau tiga bulan setelah program berjalan, atau sesuai kebutuhan. Program pembelajaran individual bersifat progresif dan fleksibel dengan memerhatikan penanganan yang paling sesuai dengan tingkat perkembangan dan kebutuhan siswa.

Pelaksanaan program pembelajaran individual bagi anak tunagrahita akan dilaksanakan sesuai dengan program yang dibutuhkan anak tunagrahita tersebut. Setiap individu akan mempunyai program pembelajaran individual masing-masing menurut kebutuhan. Adanya program pembelajaran individual tersebut kemampuan peserta didik akan dipantau perkembangannya sesuai materi yang akan diajarkan di dalam kelas khusus.

Menurut Delphie (2006:6) informasi untuk menentukan kebutuhan-kebutuhan peserta didik yang berkebutuhan khusus dapat diperoleh melalui dari hal-hal berikut:

- a) Hasil tes awal dilakukan sebelum peserta didik melaksanakan suatu program pembelajaran dengan melakukan pengamatan oleh tim terpadu dari beberapa disiplin ilmu termasuk guru kelas dan orang tua peserta didik. Tes-tes tertentu dilakukan sesuai dengan kondisi dan keberadaan peserta didik.
- b) Hasil-hasil tes formal selama proses identifikasi dan seleksi.
- c) Hasil evaluasi dan pengamatan informal dilakukan oleh guru kelas dan guru bidang studi.
- d) Hasil survei tentang minat dan kebutuhan sebenarnya dari peserta didik bersangkutan.

- e) Hasil evaluasi terhadap pendapat orang tua peserta didik melalui daftar cek atau kuesioner.
- f) Hasil informasi dari berbagai sumber yang relevan misalnya data dari guru bidang studi, kepala sekolah, ahli terapi dan ahli medis. Semua hasil analisis terhadap informasi tersebut dapat menentukan profil peserta didik. Hasil sangat membantu guru kelas dalam membuat dan menentukan bentuk-bentuk intervensi program pembelajaran yang bersifat individu.

Banyaknya informasi yang diperoleh akan memudahkan guru pembimbing khusus dalam melakukan intervensi program pembelajaran individual dan evaluasi pembelajaran secara berkala terhadap anak berkebutuhan khusus untuk mengetahui perkembangan belajar yang hasilnya nanti akan menjadi acuan untuk proses pembelajaran selanjutnya agar lebih baik lagi.

4) Penilaian Pembelajaran Bina Diri

Penilaian dalam pembelajaran diperlukan untuk mengetahui kemampuan peserta didik ketika proses pembelajaran dilaksanakan. Menurut Kustawan (2013:47) penilaian adalah prosedur yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang prestasi atau kinerja anak berkebutuhan khusus setelah selesai mengikuti kegiatan pembelajaran. Penilaian pembelajaran bina diri menggunakan teknik penilaian dengan tes kinerja dan bentuk instrumen penilaian dengan tes simulasi. Menurut Kustawan (2012:69) tes kinerja adalah teknik penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kemahirannya dalam melakukan kegiatan sehari-hari misalnya berupa kemahiran mengidentifikasi alat-alat yang diperlukan untuk melakukan kinerja tertentu, bersimulasi, ataupun melakukan pekerjaan yang sesungguhnya.

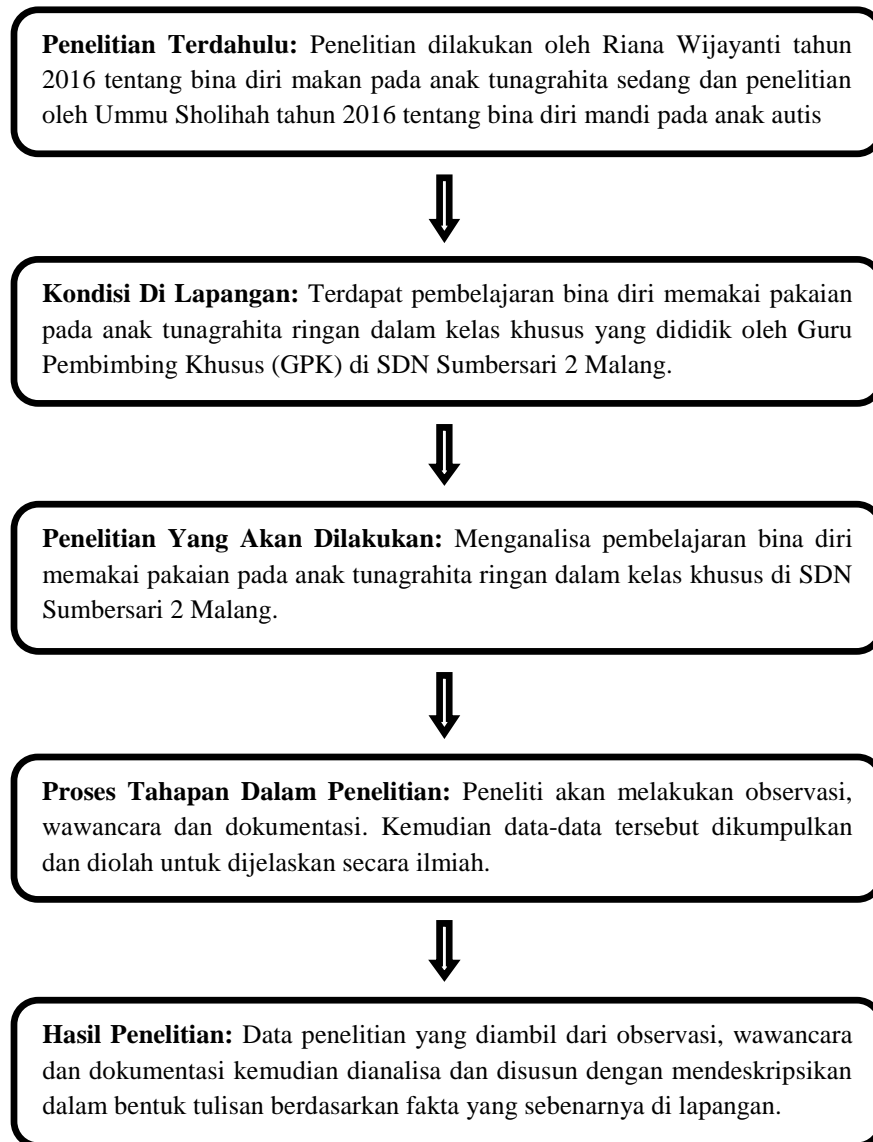
C. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dalam pembelajaran bina diri pada anak tunagrahita diteliti oleh Riana Wijayanti tahun 2016 dengan judul “Kemampuan Bina Diri Makan Bagi Anak Tunagrahita Kategori Sedang Kelas III SDLB di SLB Tunas Bakti Pleret Bantul”. Penelitian yang dilakukan oleh Riana Wijayanti ini merupakan pembelajaran bina diri dengan materi makan. Pelaksanaannya dilakukan di kelas reguler dan peserta didiknya dari anak tunagrahita sedang kelas III di Sekolah Luar Biasa (SLB). Pendekatan dan jenis penelitiannya menggunakan penelitian kualitatif deskriptif.

Penelitian relevan yang lainnya tentang pembelajaran bina diri diteliti oleh Ummu Sholihah tahun 2016 dengan judul “Pembelajaran Bina Diri Mandi Pada Anak Autis di SLB Autisma Dian Amanah Yogyakarta”. Penelitian yang dilakukan oleh Ummu Sholihah ini merupakan pembelajaran bina diri mandi. Pelaksanaannya di kelas reguler dan peserta didiknya dari anak autis kelas V di Sekolah Luar Biasa (SLB). Pendekatan dan jenis penelitiannya menggunakan penelitian kualitatif deskriptif.

Sedangkan persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Riana Wijayanti dan Ummu Sholihah adalah pembelajaran bina diri. Perbedaannya ialah peserta didiknya dalam penelitian ini menggunakan subjek anak tunagrahita ringan kelas V. Materi pembelajarannya cara memakai pakaian. Pelaksanaannya di dalam kelas khusus. Pendekatan dan jenis penelitiannya sama yaitu menggunakan penelitian kualitatif deskriptif.

D. Kerangka Pikir



Gambar 2.1: Kerangka Pikir